BERAUSCHEND GUT

BACKEN MIT HANF

Kathrin Gebhardt



AT VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Von Dr. med.
Franjo Grotenhermen

Früher musste eine Medizin bitter schmecken, wollte sie ihren Anspruch auf eine heilkräftige Wirkung unterstreichen. Das christliche, die Selbstkasteiung idealisierende Abendland erlaubte selbst bei Krankheit nur dann positive Erfahrungen, wenn diese mit Schweiss, Schmerz und Tränen erkauft wurden. Hedonistische Ideen und Taten waren verdammt und verdächtig und sind es auch heute noch oft. Kranke leiden nicht nur. Sie sollen auch leiden. Raffinierte Zubereitungsformen, wie sie das vorliegende Buch beschreibt, schaffen dagegen eine Medizin, die das Leiden ein wenig versüssen kann.

Die orale Aufnahme von Cannabisprodukten ist bei medizinischer Verwendung der Inhalation oft vorzuziehen. Die Wirkung hält länger an, ohne bei geübter Dosierung zu relevanten psychotropen Effekten zu führen. Die Reizung der Schleimhäute durch den Rauch wird vermieden.

Im Juli 1997 forderte die britische medizinische Gesellschaft auf ihrem Kongress in Edinburgh die Legalisierung von Cannabis zur Behandlung schwerer Krankheitszustände, beispielsweise bei Multipler Sklerose oder Krebs. Sie bestätigte einen internationalen Trend innerhalb der Medizin, der das therapeutische Potential der Hanfpflanze erneut wahrnimmt und anerkennt. Auch im deutschen Sprachraum mehren sich die Anzeichen, nach denen das Verbot der therapeutischen Verwendung von Cannabis und die Kriminalisierung von Kranken gute Chancen haben, als vorübergehende Verirrung des 20. Jahrhunderts in die Geschichte der Heilkunde einzugehen. Seit langem ist bekannt, dass Cannabis eine vergleichsweise sichere Medizin ist und ein geringeres Abhängigkeitspotential aufweist als viele rezeptierbare Medikamente.

Möge sich bald die Möglichkeit eröffnen, dass eine Ärztin auf einem einfachen Rezept einzelne Cannabinoide und natürliches Cannabis verschreiben darf. Und möge sich bald die Möglichkeit eröffnen, dass ein Kranker legal ein Rezept aus diesem Buch unter Verwendung aller Zutaten ausprobieren darf.

Zur Verwendung von Hanf in der Küche

Dosierungstabelle

Die folgenden Angaben beziehen sich auf Haschisch und Grass aus Indoor-Produktion mit einem THC-Gehalt von 8-16%. Bei Outdoor-Sorten mit einem THC-Gehalt von 4-8% ist die Menge entsprechend zu erhöhen, bei besonders potenten Grasssorten entsprechend zu verringern.
Die Grenze für das Auftreten leichter psychotroper Effekte liegt bei 0,2-0,3mg THC pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem 50 kg schweren Menschen wären dies 10-15 mg THC, bei einem 80 kg schweren 16-24 mg THC. Bei einer THC-Konzentration von 8% erreicht ein 50 kg schwerer Mensch diese Grenze mit etwa 0,1-0,2 Gramm Marihuana bzw. Haschisch, ein 80 kg schwerer Mensch mit 0,2-0,3 Gramm. Konsumenten mit Vorerfahrung können grössere Mengen konsumieren. Neueinsteiger sollten diese Menge beim ersten Mal nicht überschreiten, um nicht von einem bewusstseinsverändernden Zustand überrascht zu werden.

Benötigte Menge Marihuana
bzw. Haschisch bei einem THC-Gehalt von 8%*:

	Körpergewicht				
Wirkung	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
leicht (0,2-0,3 mg THC pro kg)	0,13-0,199	0,15-0,229	0,18-0,279	0,2-0,39	0,23-0,349
mittel bis stark (0,4-0,6 mg THC pro kg)	0,26-0,389	0,3-0,449	0,36-0,549	0,4-0,69	0,46-0,689

* Bei einem höheren bzw. niedrigeren THC-Gehalt ist entsprechend höher oder niedriger zu dosieren.

Bei leerem Magen eine kleinere Dosierung wählen. Geduldig 1-1 1/2 Stunden abwarten, bevor das nächste Teilchen verputzt wird.
Die momentane Stimmungslage und die Erwartungen (Set) steuern den «Rauschverlauf». Auch Umwelteinflüsse (Setting) spielen dabei eine entscheidende Rolle.
Selbst hartgesottene Raucher sollten die Wirkung der oralen Aufnahme nicht unterschätzen. Zur Erzielung psychotroper Effekte wird zwar eine höhere Dosis benötigt, diese lässt sich jedoch schlechter kontrollieren, und die Wirkung hält deutlich länger an als nach der Inhalation.

Und wenn einem doch einmal schlecht wird ...

Viel Vitamin C! Orangensaft mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone mischen oder eine Apfelsaftschorle (gespritzter Apfelsaft) mit Zitrone trinken. Warme Milch mit Honig trinken. Beengende Kleidungsstücke wie Schuhe, Gürtel usw. entfernen. Frische Luft! (Siehe dazu auch «Too much», Seite 73.)

Kekstherapie oder synthetisiertes THC?

Da Cannabis Grundtendenzen verstärkt, sollten labile Personen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, von einem Cannabisgebrauch absehen und am besten gar keine Drogen zu sich nehmen.
Personen, die Cannabis als Medizin einsetzen wollen, sind mit dem Spritzgebäck, Seite 16, oder den Haschfingers, Seite 18, am besten beraten, da diese durch die geringe Dosierung und haltbare Form ideal eingesetzt werden können. Wenn täglich dreimal nach jeder Mahlzeit ein Keks gegessen wird, ist von einem kaum oder gar nicht bemerkbaren Rausch auszugehen.
In Deutschland darf zwar das synthetische Cannabinoid Nabilon verschrieben werden und demnächst wohl auch synthetisches THC (Dronabinol); das natürliche Cannabis gilt jedoch vielfach als den synthetischen Produkten überlegen, da die THC-Wirkung durch andere darin enthaltene Cannabinoide günstig beeinflusst wird. Zudem sind die synthetischen Präparate unangemessen teurer. (Da die Pharmaindustrie die Krankheit als Weg zu einer erfolgreichen Jahresbilanz sieht, wäre es endlich Zeit, mit einem effektiven und kostengünstigen Naturheilmittel dem giftigen Chemiezeitalter ein längst überfälliges Ende zu bereiten.)

Zu den Rezepten

Bei allen Rezepten, die Haschisch enthalten, gehe ich von bester Qualität aus. Schlechtere Qualitäten sind, bedingt durch die Illegalität, meist stark verunreinigt und rufen eine entsprechend geringere therapeutische oder empatische Wirkung hervor (Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und des Einfühlungsvermögens und Förderung der Kommunikation).

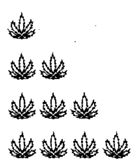
Die in weiten Kreisen bereits bekannten Hanfrezepte stammen von Reisenden aus den orientalischen Ländern und vor allem aus der Feder des im Bereich der Cannabisforschung sehr erfahrenen Hamburger Mitstreiters Hans-Georg Behr aus den sechziger Jahren und waren schon für die damalige Zeit im allgemeinen sehr grosszügig dosiert. Deshalb rate ich allen, sich an meine Angaben in den Rezepten zu halten. Vor allem noch Unerfahrene sollten zunächst eher Rezepte mit geringerer Dosierung verwenden.

Um es verarbeiten zu können, muss das Haschisch erwärmt werden. Bei Stücken bis etwa 3 g geht dies mit dem Feuerzeug, grössere Stücke werden bei 150 Grad für etwa 3 Minuten in den Backofen gelegt und dann zerbröselt.

Alle Rezepte können auch ohne die «bewussten Inhaltsstoffe» zubereitet werden.

Bis auf das Rezept «Kir de Kif» und zum Aromatisieren wurde bewusst auf Alkohol verzichtet. Denn unter Eigeweihten gilt nach wie vor die Erkenntnis: «Misch nicht Orient mit Okzident, weil Dir sonst der Schädel brennt!»

Bei dem in den Rezepten verwendeten Vanillezucker handelt es sich um Kristallzucker, der mit Vanille versetzt ist. Er lässt sich einfach selbst herstellen, indem man eine Vanilleschote in Kristallzucker einlegt, bis dieser das feine Vanillearoma angenommen hat. ISBN 3-85502-611-4



Backen mit Haschisch

Haschdukatenbuchteln

Empfohlene Haschischmenge: 2 g für 4-7 Personen, pro Buchtel 0,2 g

Für 7 kleine Buchteln (eine kleine gebutterte Auflaufform)

300 g Mehl
20 g Hefe
100 ml lauwarme Milch
30 g Butter
35 g Vanillezucker
2 EL Zitronensaft
etwas Salz
2 g Haschisch
i Ei
etwas Wasser
60 Butter, zerlassen

200 g gesiebtes Mehl mit der Hefe in einE **Schüssel geben, mit der lauwarmen** Milcl zu einem Vorteig verarbeiten. Mit etwa: Mehl bestäuben und etwa 10 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Butter zerlassen, Vanillezucker, Zitronensaft und Salz darin auflösen. Das Haschisch erwärmen, sorgfältig zerbröseln und dem Buttergemisch beifügen. Den Kochlöffel bei schwacher Hitze kreisen lassen, bis das Haschisch gut aufgelöst ist. Die Masse etwas abkühlen lassen und das Ei unterschlagen, bis sie schön cremig ist. Zum Vorteig geben, ebenso das restliche Mehl und alles zu einem glatten, trockenen Hefeteig schlagen. (Falls er zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen.) Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig in 7 Stücke teilen. Diese rund formen und einzeln in die zerlassene Butter tauchen. Anschliessend in die gebutterte Auflaufform setzen. Die Leckermäuler unter euch können auch noch eine frische Pflaume, Aprikose usw. hineinstecken.

Die Buchteln im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Mit Puderzucker bestäuben und Vanillesauce dazu reichen.

Hinweis: Nur wenn auch der Mieter unter euch hören kann, wie ihr euren Teig schlagt, wird es ein guter Hefeteig! Denn dadurch werden aus wenigen grossen Poren mit dicken Teigwänden viele kleine Poren mit dünnen Teigwänden. So kann die Hitze besser eindringen, und ihr erfreut euch an einem schnellen, lockeren Backergebnis.



AMSTERDAMER SPEZIAL

Sicher eines der aufwendigsten Rezepte, das dafür aber einen Einblick in die gute, alte Konditorkunst bietet, als diese noch ohne Fertigmassen und andere Lebensmittelchemie auskam.

Empfohlene Haschischmenge: 8 g für 20 Personen, pro Stück 0,4 g

Für einen Tortenring oder eine Springform von 24 cm Durchmesser

Wiener Tortenboden:
350 g Vollei (ca. 7 Stück)
140 g Zucker
Salz, 1 EL Vanillezucker, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
90 g Butter
8 g Haschisch
105 g gesiebtes Mehl
100 g Speisestärke

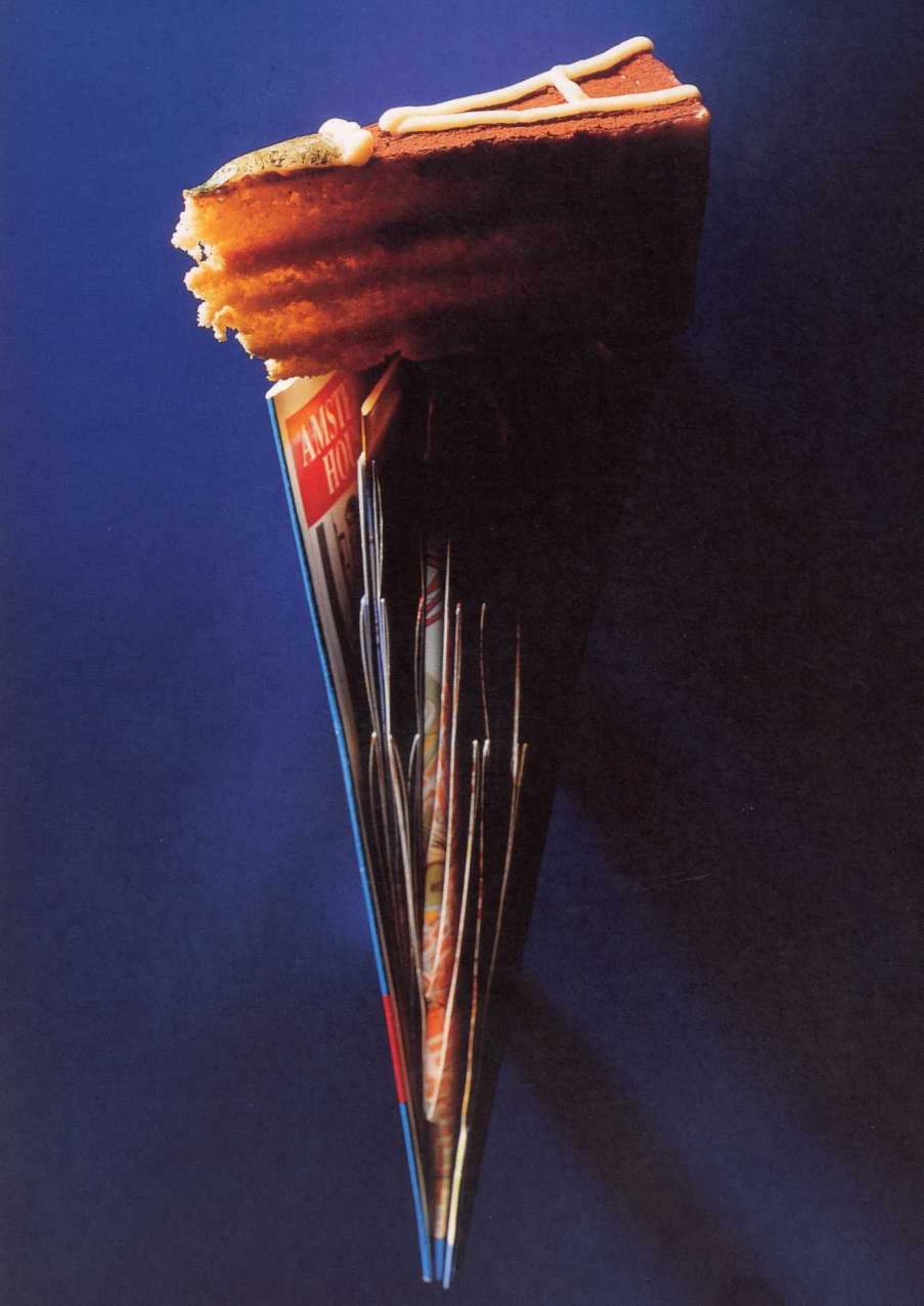
Deutsche Buttercreme:
1/4 l Vollmilch
1/2 Päckchen Vanillecremepulver
2 Eier
2 EL Vanillezucker

700 g Butter
2 EL Vanillezucker
80 g Puderzucker
etwas Salz
20 g Kristallzucker

Für den Tortenboden die Eier mit dem Zucker und den Gewürzen in einem feuerfesten Topf verquirlen und im Wasserbad unter ständigem Rühren auf etwa 40 Grad erhitzen.
Inzwischen die Butter in einer Kasserolle zerlassen. Das Haschisch im Backofen erwärmen, anschliessend zerbröseln und in der Butter auflösen.
Nun die Eier-Zucker-Masse kalt schlagen, bis sie an Volumen gewonnen hat. Wenn, man den Finger durch die Masse zieht, sollte er eine bleibende Spur hinterlassen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Mehl und Speisestärke mischen, sieben und von Hand vorsichtig und sorgfältig unterheben. Zum Schluss die Haschischbutter (sie sollte höchstens Körpertemperatur haben) ebenfalls vorsichtig unterziehen.
Die Masse in den Tortenring oder die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen. Der Tortenboden ist durchgebacken, wenn er sich nach einem leichten Fingerdruck von selbst wieder zurückdehnt.

Hinweis: Am besten lässt sich der Boden zerteilen, wenn er einen Tag vor dem Ausgarnieren gebacken wird.

Für die Buttercreme die Milch mit dem Vanillecremepulver und den zwei Eigelben zu einer Creme kochen, wobei die Eigelbe mit dem Vanillecremepulver verrührt werden. Die gekochte Creme zum Auskühlen auf einen Teller geben und die Oberfläche mit Vanillezucker dünn bestreuen, damit sich keine Haut bilden kann.
Mit einem Schneebesen die Butter mit dem Vanillezucker, dem Puderzucker und Salz zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten, nach und nach die Vanillecreme hinzufügen.
Das Eiweiss mit dem Kristallzucker steif schlagen und unter die Buttercreme ziehen.



Den Tortenboden mit einem Tortenmesser in drei oder vier Scheiben teilen. Den Boden während des Schneidens drehen. Etwa 4 Esslöffel Creme mit dem Palettenmesser gleichmässig dünn auf dem Tortenboden verteilen. Den nächsten Boden auflegen und leicht anpressen (am besten mit einer Tortenscheibe oder einem Springformboden). Mit den restlichen Teigscheiben ebenso verfahren. Mit der zurückbehaltenen Creme zuerst die Oberfläche und dann den Rand einstreichen. Hier kann ein Teigschaber gute Dienste leisten, um den Rand schön gerade zu bekommen. Die Torte nach dem Zusammensetzen und ersten Einstreichen kühl stellen und nach dem Erkalten den Vorgang wiederholen.
Die Torte in 20 Stücke einteilen und mit einer kleinen Sterntülle jeweils eine Cremerosette aufspritzen und nach Bedarf ausgarnieren. Als Variante für den Hausgebrauch: Die Oberfläche etwas dicker einstreichen und mit einem Löffel ein wellenförmiges Muster gestalten. Eventuell mit etwas Kakao bestäuben. Den Rand nach Belieben mit gehobelten und gerösteten Mandeln einstreuen.

Für den Geleespiegel einen Marzipantaler von 6 cm Durchmesser ausstechen und auf ein Abtropfgitter legen. In erwärmten, flüssigen Glukosesirup etwas klein gehäckseltes Grass geben und über den Marzipantaler giessen. Anschliessend ein Hanfblatt auflegen und leicht andrücken.
Mit etwas Glück kommt ihr über eine Konditorei/Bäckerei an den nur noch selten gebrauchten, leider von den Fertigmassen verdrängten Glukosesirup.

Tip: Sollte euch der Wiener Boden aufgrund fehlender Backerfahrung misslungen sein, müsst ihr ihn nicht wegschmeissen und auch nicht trocken verzehren - er bietet für «Haschimisu», Seite 56, die ideale Grundlage!

Hier drei köstliche Varianten, die Creme zu aromatisieren:

Marzipan-Amaretto-Creme:
50 g Marzipanrohmasse
3 Schnapsgläser Amaretto

Ein Drittel der Buttercreme (ohne Marzipan) zum Ausgarnieren zurückbehalten.
Das Marzipan mit etwas Creme weichkneten und unter die restliche Creme ziehen. Nun den Likör hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sollte diese zu fest sein, kurz erwärmen und mit einem Schneebesen glattarbeiten.

Schokoladen-Chartreuse-Creme:
100 g Zartbitterkuvertüre
3 Schnapsgläser Chartreuse
(französischer Pfefferminzlikör)

Ein Drittel der Creme zum Einstreichen und Ausgarnieren zurückbehalten.
Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und unter die Creme ziehen. Nun den Likör hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sollte diese zu fest sein, kurz erwärmen und mit einem Schneebesen glattarbeiten.

Orange-Cointreau-Creme:
Saft von 1 Orange
3 Schnapsgläser Cointreau

Ein Drittel der Creme zum Einstreichen und Ausgarnieren zurückbehalten.
Den Orangensaft mit dem Likör unter die Creme ziehen. Sollte diese zu fest sein, kurz erwärmen und mit einem Schneebesen glattarbeiten.

Empfohlene Haschischmenge: 3 g für ca. 10 Personen, pro Scheibe ca. 0,3 g

50 g Butter
3 g Haschisch
200 g Mehl
20 g Hefe
5 EL lauwarme Milch
1 Ei
20 g Zucker
2 Prisen Salz
Ei zum Bestreichen

Die Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, danach zerbröseln und in der Butter auflösen. Erkalten lassen.
Das Mehl und die Hefe mit der lauwarmen Milch zu einen Vorteig verarbeiten und 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Wenn der Vorteig Risse zeigt, die Haschischbutter, das Ei, den Zucker und das Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Sollte dieser nach intensivem Kneten zu weich sein, noch etwas Mehl hinzufügen; 15 Minuten gehen lassen.
Den Teig in drei gleichmässig grosse Stücke teilen und zu Würsten formen. Diese sollten an den Enden konisch zulaufen. Die drei Stränge zu einem Zopf flechten und die Enden zusammenpressen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen und mit Eigelb bestreichen. Eventuell mit geriebenen Hanfsamen bestreuen.
Auf der mittleren Schiene des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens etwa 15 Minuten backen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Teig in einen Spritzbeutel mit grosser Sterntülle füllen und auf mit Backpapier ausgelegte Bleche aufspritzen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 13 Minuten backen.



Empfohlene Haschischmenge: 4 g; ergibt 20 Scheiben, pro Scheibe 0,5 g

Für eine gebutterte, mit Paniermehl ausgestreute Kranzkuchenform von 24 cm Durchmesser

250 g Butter
4 g Haschisch
20 g Marzipanrohmasse (fakultativ)
165 g Speisestärke
5 Eier
250 g Zucker
Salz, ausgekratzte Samen von 1 Vanilleschote, Saft von 1/2 Zitrone
150 g gesiebtes Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
Butter und Paniermehl für die Form
1-2 Päckchen Schokoladenguss, nach Belieben

Die Butter erhitzen. Das Haschisch erwärmen, anschliessend zerbröseln und in der Butter auflösen. Die Butter erkalten lassen, bis sie wieder eine feste, aber weiche Konsistenz angenommen hat. Das Marzipan hinzufügen und damit Weichkneten. Nun die Speisestärke langsam unterrühren.
In einem feuerfesten Gefäss über kleiner Flamme mit dem Handmixer die Eier mit dem Zucker und den Gewürzen etwa 50 Grad warm aufschlagen. Dann kalt schlagen, bis die Masse Stand hat.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Die Eiermasse abwechselnd mit der gesiebten Mehl-Backpulver-Mischung unter die Buttermasse rühren. In die vorbereitete Form füllen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.
Mit einem Zahnstocher überprüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.

Tip: Wenn man den Kuchen mit einem Schokoladenguss überzieht, hält er länger frisch. Ansonsten nach dem Erkalten mit Puderzucker bestäuben.

Shortbread Haschfingers

Empfohlene Haschischmenge: 4 g; ergibt ca. 80 Stück, pro Stück ca. 0,05 g

Für ein Backblech von etwa 42 x 35 cm

320 g Butter
4 g Haschisch
Salz, Saft von 1/2 Zitrone,
2 EL Vanillezucker
2 EL Wasser
180 g Zucker
500 g Mehl
1 Tasse feiner Zucker

100 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Die flüssige Butter mit der restlichen Butter verkneten, dann mit den Gewürzen, dem Wasser, dem Zucker und zuletzt dem Mehl zu einen Mürbeteig verarbeiten. Den Teig mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Teig in der Grösse des Backblechs ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Die Teigfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Den Teig auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten backen.
Den heissen Blechkuchen mit einem scharfen Messer in etwa 2 x 7 cm grosse Stücke schneiden und sofort im feinen Zucker wenden.

CANNABIS-MOHNTORTE

Empfohlene Haschischmenge: 3 g; ergibt 12 Stück, pro Stück 0,4 g

Für eine gebutterte, mit Paniermehl ausgestreute Springform von 24 cm Durchmesser

100 g Butter
3 g Haschisch
100 g Zucker
4 Eier
20 g Orangeat, Salz,
etwas Zimtpulver
80 g gemahlener Mohn
20 g gemahlene Hanfsamen

50 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten, dann diese mit 50 g Zucker und den 4 Eigelben schaumig rühren.
Das Orangeat, 1 Prise Salz und Zimt mit dem Mohn und den Hanfsamen vermengen und nach und nach unter die Buttermasse rühren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Die vier Eiweisse mit dem restlichen Zucker und einer Prise Salz zu sehr steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mohnmasse heben. Gleichmässig in die vorbereitete Form füllen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene mit Unterhitze 40 Minuten backen.
Nach dem Auskühlen mit Cannabisblättern belegen und mit Puderzucker bestäuben. Die Blätter anschliessend vorsichtig entfernen.



Ei- *und mehlfrei!*

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt ca. 50 Stück, pro Kipferl ca. 0,04 g

150 g Butter
2 g Haschisch
60 g Zucker
2 Prisen Salz
1 Vanillestange, ausgekratzte Samen
90 g geriebene Mandeln oder Hanfsamen
250 g Weizenstärke

50 g Puderzucker
2 EL Vanillezucker

50 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten, dann den Zucker und die Gewürze unterrühren. Die Mandeln oder Hanfsamen mit der Stärke vermischen und ebenfalls unterkneten. Den Teig 1 Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig zu einer Wurst formen und in gleichmässig grosse Stückchen einteilen. Aus jedem Stück ein kleines Würstchen rollen und in Kipferlform biegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen. Den Puderzucker mit dem Vanillezucker mischen und die Kipferl noch warm darin wenden.

Haschischspitzen

Empfohlene Haschischmenge: 3g; ergibt ca. 90 Stück, pro Stück ca. 0,03 g

200 g Butter
3 g Haschisch
150 g Zucker
5 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
100 g Mehl
200 g gehobelte Mandeln

50 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten und anschliessend mit dem Zucker, dem Vanillezucker und den Gewürzen verrühren. Das Mehl unter die Masse kneten und anschliessend die Mandeln vorsichtig unterheben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig möglichst stäbchenförmig in grossen Abständen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit der nassen Gabel leicht flach drücken.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 13 Minuten backen.



Haschisch-Schokokuchen

Glutenfrei

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt 20 Stück, pro Scheibe 0,2 g

75 g Zartbitterschokotade
75 g Butter
2 g Haschisch
100 g Zucker
frisch abgeriebene Zitronen-schale oder Zitonenschalenaroma
2 Prisen Salz
1 TL Zimtpulver
3 Eigelbe
150 g gemahlene Mandeln
50 g Mandelstifte
3 Eiweisse
20 g Speisestärke
1/2 **Päckchen Backpulver**

Schokoladenglasur
oder Puderzucker

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.
40 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter, 50g Zukker, den Gewürzen und den Eigelben schaumig rühren. Zum Schluss die warme Schokolade unter fortwährendem Rühren in die Masse laufen lassen. Die gemahlenen Mandeln und die Mandelstifte unterrühren.
Die Eiweisse mit dem restlichen Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen und zum Schluss die Speisestärke und das Backpulver vorsichtig unterrühren. Etwas Eischnee unter die Masse heben, dann den Rest vorsichtig unterziehen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Teigmasse in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.
Den ausgekühlten Kuchen mit Schokoladenguss überziehen oder mit Puderzucker bestäuben.

INDISCHE MILCH-TOFFEES

Rezept von Frank Wortmann

Empfohlene Haschischmenge: 3 g; ergibt 60 Stück, pro Kugel von 1,5 cm Durchmesser ca. 0,05 g

2 l Vollmilch
2-3 g Haschisch oder Grass
100 ml Rahm
100 g Zucker
2 EL Butter
4 EL gemahlene Nüsse
(z. **B. Cashews oder Haselnüsse)**

Die Milch in einem grossen, schweren Topf auf höchster Flamme aufkochen. Ständig rühren, sonst brennt die Milch an! Wenn die Milch zu steigen beginnt, die Flamme auf mittlere Hitze stellen, so dass die Milch beständig weiter köchelt, ohne zu steigen. Die Milch regelmässig mit einem breiten Holzspatel umrühren, damit sie nicht am Topfboden ansetzt. Je dickflüssiger die Milch wird, desto öfter muss sie umgerührt werden. Sobald die Milch zu einer zähen Paste wird und der Spatel beim Rühren kurz eine Spur hinterlässt, das fein zerbröselte Haschisch oder Grass sowie Rahm, Zucker und Butter hinzugeben.

Die Paste unter ständigem Rühren weiter einkochen, bis sie so zähflüssig wird, dass sie am Spatel klebenbleibt. Die Paste vom Feuer nehmen und auf einem Tablett oder Backblech 1 cm dick ausstreichen. Wenn die Masse ausgekühlt ist, kann sie zwischen den Handflächen zu kirschgrossen Bällchen gerollt werden. Die Bällchen in den gemahlenen Nüssen wälzen und eine Weile kalt stellen.

Haschbrownies

Dieses Rezept möchte ich der Hanf-Backpionierin Mary Brown widmen, deren Brownies weit über kalifornische Landesgrenzen hinaus bekannt sind.

Empfohlene Haschischmenge: 3g; ergibt 30 Stück, pro Brownie ca. 0,1 g

Für ein 36 x 30 cm grosses Backblech

100 g Zartbitterschokolade
250 g Butter
3 g Haschisch
200 g Honig
4 Eier
1 EL Vanillezucker
2 Prisen Salz, etwas Zimtpulver
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
150 g gehackte Walnüsse
odergehackte Mandeln

Zum Garnieren:
150 g Schokoladenglasur
Walnusshälften
oder halbierte Mandeln

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. 50 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten und mit dem Honig, den Eiern, dem Vanillezucker und den Gewürzen verrühren. Nach und nach die flüssige lauwarme Schokolade hinzugeben. Das Mehl mit dem Backpulver und den Walnüssen oder Mandeln vermischen und ebenfalls unterrühren.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf mittlerer Schiene in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Die Glasur schmelzen und das ausgekühlte Gebäck mit dem Schokoladenguss überziehen. Anschliessend in 6 x 5 cm grosse Stücke einteilen und jeweils mit einer halben Walnuss oder Mandel belegen.



Haschisch-Käsegebäck

Empfohlene Haschischmenge: 6 g; ergibt ca. 120 Stück, pro Stück ca. 0,05 g

200 g Butter
6 g Haschisch
je 2 Msp. Paprika und Pfeffer
1/2 TL Salz
2 EL Milch oder Wasser
1 Ei, zusätzlich 1 Eiweiss
300 g Mehl
75 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
200 g geriebener reifer Käse

Zum Garnieren:
1 Eigelb, mit 1 EL Milch oder Wasser verrührt
50 g geriebener reifer Käse, mit Parmesankäse vermengt
etwas grobes Salz, Kümmel, Mohn, Paprika und Pfeffer

50 g Butter schmelzen. Das Haschisch im Backofen erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten, dann die Gewürze, Milch oder Wasser, Ei und Eiweiss unterrühren.
Mehl, Stärke und Backpulver sieben und mit 150 g Käse vermischen. Mit der Haschisch-Buttermasse verkneten. Anschliessend 1 Stunde kühl stellen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Teig dünn ausrollen. Mit dem verdünnten Eigelb bepinseln und anschliessend mit dem Käse und den Gewürzen bestreuen; andrücken. Den Teig in Quadrate, Dreiecke oder Rauten schneiden oder Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen auf ein vorbereitetes Backblech legen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

HASCHISCH-KÄSECHIPS

Der Teig erfordert Geduld, denn er muss einen Tag lang im Kühlschrank ruhen.

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt ca. 60 Stück, pro Chip ca. 0,03 g

50 g Butter
2 g Haschisch
1 gestrichener TL Salz
2 EL Rahm
1 Eigelb
125 g Mehl
50 g geriebener Emmentaler

20 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten und anschliessend Salz, Rahm und Eigelb hinzufügen.
Das Mehl mit dem Käse vermischen und mit der Buttermasse verkneten. Den Teig zu einer Rolle von 4 cm Durchmesser formen und in Backpapier einrollen. Einen Tag kühl stellen, damit sich anschliessend möglichst dünne Scheiben schneiden lassen.
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen und die Käsechips 8-10 Minuten backen.

GESPRITZTE HASCHISCH-KÄSESTANGEN

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt ca. 20 Stück, pro Stange ca. 0,1 g

150 g Butter
2 g Haschisch
1 Ei
1/2 **TL Satz,** 1/2 **TL Paprikapulver**
100 g Mehl
100 g frisch geriebener Parmesankäse
1/2 **TL Backpulver**

30 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter verkneten, anschliessend das Ei und die Gewürze unterrühren.
Das Mehl mit dem Käse und dem Backpulver vermischen und unter die Buttermasse ziehen. Nicht zu lange rühren, da sich die Masse sonst nur schwer aufspritzen lässt!
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
Die Masse in einen Spritzbeutel mit grosser Sterntülle füllen und 10 cm lange Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aufspritzen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.

Tip: Sollte die Masse doch zu fest geraten sein, könnt ihr etwas Rahm unterrühren.

Haschisch-Cashewplätzchen

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt 60 Stück, pro Plätzchen von 5,5 cm Durchmesser ca. 0,03 g

150 g Butter
2 g Haschisch
2 Eier
1 TL Currypulver, etwas Salz
150 g gesalzene gemahlene Cashewkerne
150 g Mehl
50 g frisch geriebener Parmesankäse

Zum Bestreuen:
1 Eigelb, mit etwas Wasser verrührt
50 g frisch geriebener Parmesankäse

50 g Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Mit der restlichen Butter, den Eiern und den Gewürzen verrühren.

Die gemahlenen Cashewkerne mit dem Mehl und dem Parmesankäse vermischen und mit der Buttermasse verkneten. Den Teig mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und etwa 5 cm grosse Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verdünnten Eigelb bepinseln und mit Parmesankäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene **12-15** Minuten backen.



KNASTER-ZITRONEN-BAISERTORTE

Empfohlene Grassmenge: 4 g; ergibt 16 Stück, pro Stück 0,25 g

Für 2 Böden von 24 cm Durchmesser (Springform)

125 g Butter
4 g Grass ohne Stumpf und Stiel, möglichst fein gehäckselt
4 Eier
125 g Zucker
etwas Salz, Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Vanillezucker
4 EL Milch
150 g Mehl
1 TL Backpulver

Zitronenbuttercremefüllunq:
1/4 1 Milch
1/4 Päckchen Vanillecremepulver
2 EL Vanillezucker
125 g Butter
Saft von 1'/2 Zitronen

1/2 l Rahm
1 Päckchen Rahmhalter (Sahnesteif)
150 g gehobelte und geröstete Mandeln

Die Butter schmelzen, das Grass hinzufügen und erkalten lassen.
Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der halben Zuckermenge schaumig schlagen. Die Gewürze, die Milch und die Grassbutter hinzufügen und kräftig aufschlagen. Dann das gesiebte mit dem Backpulver vermischte Mehl langsam unterrühren. Die Masse in zwei mit Backpapier ausgelegte Tortenformen füllen.
Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
Das Eiweiss mit dem restlichen Zucker steif schlagen und auf die Teigböden verteilen.
Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen.
Für die Füllung aus Milch und Cremepulver eine Vanillecreme kochen. Mit dem Vanillezucker bestreuen, damit sich keine Haut bilden kann. Die Butter aufschlagen und nach und nach die ausgekühlte Vanille creme hinzufügen. Anschliessend mit dem Zitronensaft aromatisieren. Die Creme auf dem ersten Boden verteilen, 2 EL Creme zurückbehalten.
Den Schlagrahm steif schlagen und auf der Buttercreme verteilen. Nun den zweiten Boden auflegen und andrücken. Mit der restlichen Creme den Rand einstreichen und mit den gerösteten Mandeln garnieren.
Grassblätter auflegen und mit Puderzucker bestreuen. Die Schablonen vorsichtig entfernen.

HanfBlatt-Quarkkuchen

Empfohlene Grassmenge: 5 g; ergibt 15 Stück, pro Stück 0,3 g

Für ein tiefes Backblech (notfalls einen Papierrand ansetzen)

125 g Butter
5 g Grass, fein gehackt
125 g Zucker
50 ml Milch
3 Eier
Salz, 2 EL Vanillezucker und Saft von 1/2 Zitrone
250 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver

Für *die Quarkfüllung:*
5 Eier
225 g Zucker
1 kg Magerquark
40 ml Hanföl oder Sonnenblumenöl
1 EL Vanillezucker
3 Päckchen Vanillesaucenpulver
200 ml Rahm

1 Glas abgetropfte Kaiserkirschen oder andere Früchte

50 g Butter schmelzen. Das fein gehackte Grass dazugeben und auskühlen lassen. Dann die restliche Butter daruntermischen. Zucker, Milch, Eier und die Gewürze mit der Grassbutter verrühren. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl darunterkneten. Den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und einstechen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen leicht hellbraun backen. Anschliessend die Temperatur auf 180 Grad reduzieren.
Für die Füllung die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und den übrigen Zutaten verrühren. Nun die Eiweisse mit dem restlichen Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben (zuerst nur ein wenig Eischnee unterrühren, um die Masse anzugleichen).
Die Quarkmasse auf dem Teigboden verteilen. Die Früchte auflegen und leicht eindrücken.
Im 180 Grad heissen Backofen auf mittlerer Schiene mit Oberhitze 35 Minuten backen. Den Blechkuchen erkalten lassen und mit Gelee bestreichen.

Gelee

Der natürliche, gesunde Geleetip: Agar-Agar gibt es im Reformhaus oder wesentlich günstiger im chinesischen Einzelhandel. Es wird aus Meeresalgen gewonnen, die auch bei einer Schilddrüsenüberfunktion hilfreich sein können. Ausserdem stellt ein Agar-Agar-Gelee den handelsüblichen Tortenguss leicht in den Schatten!

Für einen *Blechkuchen:*
1 1/4 l Wasser
550 g Zucker
25 g Agar-Agar
3/4 l Apfelsaft

Wasser, Zucker und Agar-Agar zusammen aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und den Apfelsaft hinzugeben.
Eine Probe nehmen und falls der Guss zu fest sein sollte, noch etwas Saft hinzufügen.

Diabetiker-Gelee

Für zwei Torten:
1/2 l Wasser
80 g Fruchtzucker
5 g Agar Agar

Alles zusammen aufkochen lassen.

Eine Fläche zum Ausrollen mit Mandel-Puderzucker-Mischung bestreuen und den Teig etwa 1/2 cm dick darauf ausrollen. Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit dem zurückbehaltenen Eischnee bestreichen. (Falls die Glasur nicht glatt genug ist, mit etwas Wasser glattrühren.)
Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten backen.

BASLER GRASS-LECKERLI

Den Schweizern zu Ehren.

Empfohlene Grassmenge: 7 g; ergibt ca. 140 Stück, pro Leckerli ca. 0,06 g

10 g Butter
7 g fein gehacktes Grass
250 g Honig
80 g Zucker
etwas Salz
Rum, Saft von 1/2 **Zitrone**
und 1 TL Zimtpulver
1 Msp. **frisch geriebene Muskatnuss**
1 Msp. **gemahlene Nelken**
1 Ei
325 g Mehl
2 EL Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
75 g gemahlene Hanfsamen
35 g Zitronat, 35 g Orangeat

Guss:
50 g Zucker
2 EL Wasser

Die Butter erwärmen und das Grass bei niedriger Temperatur kurz darin andünsten.
In einem zweiten Topf Honig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich der Zucker ausreichend gelöst hat. Anschliessend mit der Grassbutter in eine Rührschüssel geben. Solange die Masse noch lauwarm ist, Rum, Zitronensaft und die Gewürze hinzugeben und das Ei unterrühren. Ein Drittel des Mehls einarbeiten. Das verbliebene Mehl mit Vanillezucker, Backpulver, Hanfsamen, Orangeat und Zitronat mischen und mit der Honigmasse zu einem festen Teig verkneten. Sollte dieser zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben. Den Teig 1 Stunde kühl stellen.
Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
Den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten backen.
Für den Guss Zucker und Wasser unter Rühren aufkochen, bis das Wasser verdampft ist und sich im Topf grosse Blasen bilden; der Zucker darf jedoch nicht braun werden! Das heisse Gebäck schnell damit bestreichen. Wenn es erkaltet ist, wird es in 2 x 2 cm grosse Quadrate geschnitten.

Grass-Marzipankartoffeln

Die Marzipankartoffeln müssen einen Tag lang trocknen!

Empfohlene Grassmenge: 6 g; ergibt ca. 60 Stück, pro Kartoffel von 2 cm Durchmesser ca. 0,1 g

30 g Butter
6 g fein gehacktes Grass
50 g gesiebter Puderzucker
300 g Marzipanrohmasse
2 Schnapsgläser Amaretto

20 g Butter schmelzen und das Grass darin leicht andünsten. Ein Drittel des Puderzuckers unterrühren und mit Hilfe der Küchenmaschine nochmals fein hacken.
Mit der restlichen Butter das Marzipan weich kneten. Den Amaretto hinzugeben und anschliessend die Grassmischung unterkneten, so dass eine weiche, aber dennoch feste Masse entsteht. Nach Wunsch noch etwas Puderzucker einarbeiten.
Nun mit den Händen kleine Kartoffeln formen und auf ein Blech legen. Die Marzipankartoffeln einen Tag trocknen lassen und dann am besten in einer Dose aufbewahren.

GRASSTALER FÜR DIABETIKER

Dem einen die Goldtaler, dem Diabetiker die Grasstaler.

Empfohlene Grassmenge: 2 g; ergibt ca. 50 Stück, pro Taler von 3 cm Durchmesser ca. 0,04 g

150 g Butter
2 g fein gehacktes Grass
50 g Diätmarzipanrohmasse
65 g Fruchtzucker
1 Eigelb
Salz, Saft von 1/2 kleinen Zitrone,
1 EL Vanillezucker (mit Diabetikerzucker hergestellt) oder 2 Tropfen Vanillearoma und etwas Zimtpulver
250 g Mehl (Typ 550 Halbweissmehl)

50 g Butter schmelzen, das Grass darin leicht andünsten und anschliessend mit der restlichen Butter vermengen.
Etwas von der Grassbutter abnehmen und die Marzipanrohmasse damit weich kneten. Zucker, Eigelb und Gewürze unterkneten. Die Masse darf nicht schaumig werden! Zum Schluss das Mehl unterkneten.
Den Teig in zwei Hälften teilen und zu gleichmässig grossen Würsten rollen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen und anschliessend in 3 Millimeter dicke Taler schneiden.
Im auf 180-200 Grad vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten backen.



Grass-Strudel

Nun werdet ihr mit der hohen Kunst der Strudelteigzubereitung vertraut gemacht. Dies sei ein «besonderes Vergnügen für schwangere Frauen» musste ich mir damals von meinem Meister sagen lassen. Das war allerdings noch einer seiner besseren Witze...

Empfohlene Grassmenge: 5 g; für 14-16 Portionen; pro Portion 0,3 g

Für den Teig.
25 g Zucker
1 Ei
50 ml Rahm
1 TL Vanillezucker, 1 EL Zitronensaft, Salz
200 g Mehl

Für die Füllung.
1 kg Äpfel (zum Backen eignen sich am besten Boskop)
80 g Butter
5 g fein gehacktes Grass ohne Stumpf und Stiel
80 g geröstete Semmelbrösel

50 g Rosinen, in Rum eingelegt
40 g gehobelte und geröstete Mandeln
75 g zerlassene Butter
150 g Zucker,
mit 1 TL Zimtpulver vermischt

Zucker, Ei, Rahm und Gewürze miteinander verrühren und das Mehl hinzufügen. Alles gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.
Inzwischen die Äpfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden (dafür eignet sich bestens ein Gurkenhobel).
Die Butter schmelzen und das gehackte Grass darin leicht andünsten. Die gerösteten Semmelbrösel hinzufügen, alles vermengen und abkühlen lassen.
Die Bröselmasse zu den gehobelten Äpfeln geben und sorgfältigst vermengen.
Inzwischen hat sich der Teig prima entspannt und ist, nachdem er sich wieder an die Zimmertemperatur gewöhnt hat, bereit für die anstrengende Dehnübung. Einen Tisch mit einem grossen Küchentuch belegen und gleichmässig mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig darauflegen und dabei schon in die Länge ziehen. Den Teigstreifen mit einem Teigroller in Länge und Breite vorrollen und dann von Hand ziehen. Dabei greift man mit beiden Händen unter den Teig und zieht ihn von der Mitte jeweils nach aussen. Ringsum so verfahren, bis der Teig dünn ist und unsere Masse darauf Platz findet.
Die Masse so auf dem Teig verteilen, dass oben und an beiden Seiten ein schmaler Streifen frei bleibt. Die Rumrosinen und die gerösteten Mandeln daraufstreuen. Nun wird der Strudel von der belegten Seite her durch Anheben des Tuches aufgerollt; dabei immer wieder nachfassen. Den Strudel mit Hilfe des Tuches auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech heben.
Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
Den Studel mit der zerlassenen Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten knusprig backen. Erneut buttern. Anschliessend mit dem Zimtzucker bestreuen und noch warm geniessen.
Für die besonderen Leckermäuler empfehle ich dazu Vanillesauce oder Vanilleeis.



ZITR0NEN-GRASS-STÄBCHEN

Empfohlene Grassmenge: 7 g; ergibt ca. 130-140 Stück, pro Stäbchen ca. 0,05 g

200 g Butter
7 g fein gehacktes Grass
150 g gesiebter Puderzucker
2 EL Vanillezucker
6 Eigelb
2 Prisen Salz
abgeriebene Schale und Saft von 1 ungespritzten Zitrone oder Zitronenschalenaroma
450 g gesiebtes Mehl

Glasur:
100 g gesiebter Puderzucker
3 EL Zitronensaft

50 g Butter schmelzen und das Grass darin kurz andünsten; abkühlen lassen. Mit der restlichen Butter, dem Puderzucker, dem Vanillezucker, den Eigelben und den Gewürzen verkneten. Zum Schluss das Mehl einarbeiten. Den Teig mindestens 1 Stunde kühl stellen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Anschliessend den Teig in 4 Teile teilen und jeden zu einem 6 cm breiten Streifen von ½ cm Dicke ausrollen. Mit dem Teigschaber oder einem Messer 1 cm breite Stäbchen abstechen oder abschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 12 Minuten backen.
Den Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren. Die Glasur in einen Papierspritzbeutel füllen, die Spitze abschneiden und die Glasur wellenförmig auf die ausgekühlten Plätzchen aufspritzen.

Tip: Spritzbeutel lassen sich leicht selbst herstellen. Dafür ein 30x30 cm grosses Quadrat aus Backpapier zuschneiden, diagonal falten und entlang dem Falt durchschneiden. Das entstandene Dreieck eindrehen. Das aufstehende Ende zweifach umknicken. Die Masse einfüllen und dann erst die Spitze abschneiden. Je tiefer ihr die Schere ansetzt, desto feiner wird das Loch.

ORANGE GRASS BUTTONS

Empfohlene Grassmenge: 7 g; ergibt ca. 140 Stück, pro Stück ca. 0,05 g

200 g Butter
7 g fein gehacktes Grass
150 g Zucker
Saft und Schale von 2 ungespritzten Orangen oder Orangenschalenaroma
6 Eiweisse
2 Prisen Salz
200 g gesiebtes Mehl

50 g Butter schmelzen und das Grass bei niedriger Temperatur kurz darin andünsten. Mit der restlichen Butter vermengen. Die Grassbutter mit 50 g Zucker schaumig rühren und zuletzt den Orangensaft untermischen.
Die Eiweisse mit dem restlichen Zucker (100 g) und dem Salz sehr steif schlagen.



Glasur:
150 g gesiebter Puderzucker
4 EL Orangensaft
geriebene Orangenschale,
fein gehacktes Grass
oder geriebene Pistazien
zum Garnieren

(Die übriggebliebenen Eigelbe können bei den «Zitronen-Grass-Stäbchen» Verwendung finden.)
Das Mehl mit der Orangenschale mischen und nach und nach unter die Buttermasse rühren. Anschliessend etwas Eischnee unterrühren und den Rest vorsichtig unterheben.
Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
Die Masse in einen Spritzbeutel mit grosser Lochtülle füllen und walnussgrosse Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Da die Plätzchen breit verlaufen, genügend Abstand lassen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten backen.

Tip: Wer es gern süss mag, kann die Buttons noch glasieren. Dafür den Puderzucker mit dem Orangensaft verrühren und die Plätzchen damit bestreichen. Wahlweise mit Orangenschale oder etwas Grass bestreuen. Auch geriebene Pistazien passen farblich gut dazu.

Empfohlene Grassmenge: 5 g; ergibt 65 Stück, pro Kugel von 3 cm Durchmesser ca. 0,13 g

150 g Butter
5 g fein gehacktes Grass
150 g Zucker
1 EL Vanillezucker
1 Ei
etwas Zitonensaft,
etwas Zimtpulver
80 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
100 g feine Haferflocken
50 g Kokosflocken
100 g gehackte Mandeln
50 g Rosinen

50 g Butter wärmen und das Grass bei niedriger Temperatur kurz darin andünsten. Mit der restlichen Butter vermengen. Die Grassbutter mit dem Zucker, Vanillezucker, Ei und den Gewürzen verrühren.
Das Mehl mit dem Backpulver und den Haferflocken vermischen und unterrühren. Zum Schluss die Kokosflocken, die Mandeln und die Rosinen vorsichtig daruntermengen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
Aus dem Teig mit nassen Händen Bällchen von 3 cm Durchmesser formen und mit Abstand auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.

Supergrass-Schnittchen

Eine Hommage an einen wunderbaren Film, «Supergrass» von Patrick Duval.

Empfohlene Grassmenge: 6 g; ergibt 120 Stück, pro Schnitte ca. 0,05 g

Für ein 36 x 30 cm grosses Backblech

250 g Butter
125 g Zucker
etwas Salz, Saft von 1/2 Zitrone
4 EL Wasser
500 g Mehl

Füllung:

20 g Butter
6 g fein gehacktes Grass
100 g Honig
etwas Zitronensaft
1 Eigelb
30 ml Rahm
250 g geröstete und gemahlene Hanfsamen
100 g gehackte Walnüsse oder gemahlene Sonnenblumenkerne
100 g in Amaretto einlegte Rosinen

Glasur.

200 g Puderzucker
2 TL Amaretto

Die Butter mit dem Zucker, den Gewürzen und dem Wasser verkneten, dann das Mehl einarbeiten und den Teig 1 Stunde kühl stellen.

Für die Füllung die Butter zerlassen und das Grass kurz darin andünsten. Den Honig und Zitronensaft dazugeben. Sobald die Füllung abgekühlt ist, das Eigelb und den Rahm unterrühren. Mit den Hanfsamen, den Nüssen oder Sonnenblumenkernen und den Rosinen verkneten.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Hälfte des Mürbeteigs ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Füllung aufstreichen und die zweite ausgerollte Mürbeteighälfte darüberlegen. Die Oberfläche mehrmals einstechen und das Ganze auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Für die Glasur den Puderzucker mit dem Amaretto verrühren und den ausgekühlten Kuchen damit bestreichen. Den Blechkuchen in etwa 2 x 4 cm grosse Schnitten schneiden.

HANF-BANANEN-BROT

Glutenfrei

Empfohlene Grassmenge: 4 g; ergibt ca. 20 Stück, pro Scheibe ca. 0,2 g

Für eine 30 cm lange, gefettete und mit Paniermehl ausgestreute Kastenform

30 g Butter
4 g fein gehacktes Grass
2 reife Bananen
120 g Bienenhonig
4 Eier
2 EL Milch
200 g glutenfreie Mehlmischung
100 g gemahlene Hanfsamen
1 TL Backpulver
3 EL Vanillezucker
50 g Speisestärke
etwas Salz

Die Butter schmelzen und das Grass bei niedriger Temperatur kurz darin andünsten. Die Bananen pürieren und die Grassbutter darunterrühren.
Den Honig mit den Eigelben schaumig rühren, anschliessend die Milch und das erkaltete Bananenmus unterrühren. Das gesiebte Mehl mit den Hanfsamen und dem Backpulver vermischen und nach und nach unter die Masse rühren.
Die Eiweisse mit dem Vanillezucker zu sehr steifem Schnee schlagen, die Speisestärke zusammen mit etwas Salz langsam einrühren und den Eischnee anschliessend mit dem Schneebesen unter die Masse ziehen.
Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Masse in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 50-60 Minuten backen.

Huberts Tip: Sollte das Brot oder auch anderes Gebäck einmal zu feucht werden, kann man es in dünne Scheiben schneiden und noch ein zweites Mal (bei 180 Grad 10 Minuten) backen. Zwieback stand für diesen Notbehelf Pate, und vielleicht ist ja auch er auf diese Art entstanden.

Grasskranz

Empfohlene Grassmenge: 4 g; ergibt 20 Stück, pro Stück 0,2 g

Für eine gefettete Kranzkuchenform von 24 cm Durchmesser

500 g Mehl
1 Würfel Hefe (40 g)
1/4 L Lauwarme Milch
125 g Butter
100 g Zucker
2 Eier
2 EL Zitronensaft
Salz, 2 EL Vanillezucker, Zimtpulver

Das Mehl und die Hefe mit der lauwarmen Milch zu einem Vorteig verarbeiten und 10 Minuten gehen lassen.
Die Butter zerlassen. Zucker, Eier, Zitronensaft und Gewürze verquirlen. Alles zum Vorteig geben und zu einem weichen, trockenen Hefeteig verarbeiten. Den Teig weitere 20 Minuten gehen lassen.

etwas Butter
4 g fein gehacktes Grass
25 g gemahlener Mohn
40 g gemahlene Hanfsamen
1/4 l heisser Apfelsaft
2 EL Rosinen
1 Eigelb
Schokoladenglasur oder Puderzucker

Etwas Butter in einen Topf geben und das fein gehackte Grass hinzufügen. Mohn, Hanfsamen und Apfelsaft beigeben. Alles langsam köcheln lassen. Die Masse darf weder zu fest noch zu flüssig sein. Die Rosinen beigeben und auskühlen lassen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Den Hefeteig zu einem Rechteck von 54 cm Länge ausrollen. Mit einem Teigschaber die Füllung gleichmässig darauf verteilen. Den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Kanten und die Enden mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und gut zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquillt. Die Rolle mit der Naht nach unten in die Form legen und die Teigenden miteinander verbinden.
Den Kranzkuchen auf der unteren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen.
Den Kuchen mit Schokoladenglasur überziehen oder mit Puderzucker bestäuben.

Grass-Buchweizenbrot

Empfohlene Grassmenge: 6 g; ergibt ca. 20 Stück, pro Scheibe ca. 0,2-0,3 g

500 g Buchweizenmehl
30 g Hefe
1 TL Zucker
450 ml lauwarmes Wasser (300-350 ml für den Vorteig)
2 EL Distelöl
6 g fein gehacktes Grass
1 Ei

Ein Drittel des Mehls mit der Hefe, dem Zucker und 300-350 ml lauwarmem Wasser zu einem Vorteig kneten. Den Teig rund 10 Minuten gehen lassen.
Das Distelöl erwärmen und das Grass darin bei niedriger Temperatur andünsten. Auskühlen lassen.

2 EL gemahlene Nüsse
oder Hanfsamen
1/z 7L Salz

zum Bestreue Hanfsamen

Nun das restliche Mehl mit dem restlichen Wasser und dem Ei vermengen und unter den Vorteig kneten. Die Nüsse oder Hanfsamen mit dem Grass mischen und ebenfalls unterkneten. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser hinzufügen.

Den Teig zu einem runden Laib formen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und längs an beiden Seiten einschneiden. Mit Wasser bepinseln und wahlweise mit Hanfsamen oder Nüssen bestreuen, leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 50-60 Minuten backen.

Pikante Grass-Torte

Empfohlene Grassmenge: 5 g; ergibt 15 Stück, pro Stück 0,3 g

Für eine Springform von 20 cm Durchmesser

300 g Blätterteig
(tiefgefroren oder besser frisch)
100 g Zwiebeln
etwas Butter
5 g fein gehacktes Grass
600 g Rahmfrischkäse
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika,
1 Spritzer Zitronensaft,
1 Prise Zucker, Worcestersauce
2 Knoblauchzehen
ca. 1 Bund frische Kräuter
16 Radieschen

Den Blätterteig dünn ausrollen und zwei Böden mit einem Durchmesser von 20 cm ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen oder kalt abspülen. Die Teigböden darauflegen und 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Teigböden auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen.
Die Zwiebeln fein hacken und in etwas Butter andünsten. Das fein gehackte Grass hinzufügen, umrühren und von der Herdplatte nehmen. 300 g Frischkäse mit dem Tomatenmark und den Zwiebeln vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse auf dem ersten Teigboden verteilen, den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. 250 g Frischkäse mit Knoblauch, Gewürzen und Kräutern abschmecken und die Torte damit einstreichen.
Zum Garnieren den restlichen Käse in den Spritzbeutel geben und Rosetten auf die in 16 Stücke eingeteilte Torte spritzen. Auf jede Rosette ein Radieschen setzen.



Grassstangen Mit MOHN UND SESAM

Empfohlene Grassmenge: 3 g; ergibt ca. 30 Stück, pro Stange ca. 0,1 g

125 g Butter
3 g fein gehacktes Grass
etwas Pfeffer und Paprika
1/2 TL Salz
50 ml Rahm oder Creme fraiche
200 g Mehl

Zum ***Bestreuen:***
Mohn und Sesam

75 g Butter schmelzen und das fein gehackte Grass kurz darin anschwitzen. Zur restlichen Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Gewürzen und dem Rahm oder der Creme fraiche verrühren. Zum Schluss das Mehl von Hand unterkneten. Den Teig 30 Minuten kühl stellen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 1/2 cm dick zu einem Rechteck von 8 x 40 cm ausrollen. In 1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Mit Wasser bestreichen und mit Sesam und Mohn bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten backen.

HANFBROT IM BLUMENT PF

Empfohlene Grassmenge: 4 g; ergibt 2 x 4 Portionen, pro Stück 0,5 g

Zwei funkelnagelneue Blumentöpfe von 13 cm Durchmesser

350 g Mehl, Hefe und Zucker mit der lauwarmen Milch und dem Wasser zu einem Vorteig verarbeiten. 15 Minuten gehen lassen.

500 g Mehl
30 g Hefe
1 Prise Zucker
1/e l lauwarme Milch, 1l2 l Wasser
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 g Grass ohne Stumpf und Stiel
50 g Butter
1/2 TL Salz
1 TL Anispulver
2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
1/2 TL getrockneter Rosmann
2 Eier
Hanfsamen zum Bestreuen

Die Blumentöpfe buttern. Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Grass fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in der Butter kurz andünsten und die Gewürze hinzufügen. Das Grass zum Schluss nur kurz mitdünsten. Alles erkalten lassen. Anschliessend die Eier unterrühren.
Das restliche Mehl mit dem Vorteig verkneten. Nun die Würzmischung zum Hefeteig geben und unterkneten. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Teig teilen und in die beiden Blumentöpfe geben. Weitere 20 Minuten gehen lassen.
Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Oberfläche der Brote mit Wasser bestreichen und mit Hanfsamen bestreuen.
Die Brote im vorgeheizten Backofen auf der unteren Einschubleiste 40 Minuten backen.



Backen mit Hanfsamen

Das Wichtigste zuerst:
Hanfsamen enthalten kein THC (Tetrahydrocannabinol). Sie unterliegen nicht dem Betäubungsmittelgesetz und sind deswegen im Handel frei erhältlich.

Wo kann ich Hanfsamen kaufen?
Im Hanffachhandel und in der Tierfutterhandlung. Der Kilopreis liegt zwischen drei und sechs Mark, in der Schweiz bei etwa 10 Franken. Alles darüber ist Wucher!

Wie bereite ich die Samen zur Weiterverarbeitung als Lebensmittel vor?
Da die Samen momentan noch eher als Vogelfutter dienen, enthalten sie als lästige Beigabe kleine Steine und jede Menge Sand. Leider werden die Samen unsinnigerweise bestrahlt, um ihre Keimfähigkeit zu unterbinden. Dies wird hoffentlich bald der Vergangenheit angehören, da Hanf seit 1996 erstmals wieder in Deutschland angebaut werden darf und die Chance auf frische Samen in den nächsten Jahren weiter ansteigen wird.
Die Samen im Spülbecken einweichen. Einen Moment warten, damit die Steinchen nach unten absinken. Nun können die Samen mühelos mit den Händen in ein Haarsieb abgeschöpft werden. Anschliessend noch einmal nachspülen. Abtropfen lassen und im Backofen bei 200 Grad trocknen. Öfter wenden.

Wie lassen sich die Samen am besten klein mahlen?
Geeignet ist eine manuell oder elektrisch betriebene Kaffeemühle oder kleine Haushaltsmaschinen, wie zum Beispiel die traditionellen Haushaltsmixer mit Glasaufsatz. Nicht ratsam ist eine Getreidemühle, da die Mahlsteine durch den hohen Eiweissgehalt des Hanfsamens verkleben und unbrauchbar werden können.

Für ca. 60 Stück

280 g Mehl
100 g gemahlene Hanfsamen
200 g Butter
70 g Zucker
2 Eigelbe
1 Prise Salz
5 EL Vanillezucker
50 g gesiebter Puderzucker

Das gesiebte Mehl mit den Hanfsamen mischen und mit der Butter, dem Zucker, den Eigelben und dem Salz zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig eingewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Den Teig portionsweise zu Röllchen formen. Diese in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und in Kipferlform biegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten goldbraun backen.
Den Vanillezucker mit dem Puderzucker mischen und die noch warmen Kipferl darin wälzen.

Schokoladen-Hanfmakronen

Für ca. 60 Stück

100 g zartbittere Kuvertüre
250 g gemahlene Hanfsamen
50 g Speisestärke
4 Eiweisse
200 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen kleine Backoblaten

Die Schokolade in Späne raspeln, mit den gemahlenen Hanfsamen und der Speisestärke vermischen.
Die Eiweisse mit dem Zucker und einer Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Die Schokoladen-Hanf-Mischung vorsichtig unter den Eischnee heben.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Die Backoblaten auf den mit Wasser abgespülten Blechen verteilen und kleine Teighäufchen daraufsetzen.
Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen.

HANFSAMEN-MUSEUMSKUCHEN

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

300 g Butter
7 Eier
250 g Zucker
Satz, 2 EL Vanillezucker, Saft
von /2 **Zitrone**
130 g Mehl
300 g gemahlene Hanfsamen
90 g Speisestärke

Die Butter weich kneten. Die Eier trennen. **50** g Zucker mit den Eigelben, den Gewürzen und der Butter kräftig aufschlagen.
Das Mehl mit den gemahlenen Hanfsamen vermischen; sollten die Samenhülsen noch zu grob sein, besteht die Möglichkeit, diese nochmals zu vermahlen. Nach und nach unter die Buttermasse rühren.
Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.
Die Eiweisse mit dem restlichen Zucker steif schlagen und anschliessend die Speisestärke vorsichtig unterrühren. Ein Drittel der Eischneemasse unter die Buttermasse rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben. In die gebutterte, mit Paniermehl ausgestreute Springform geben.
Den Kuchen etwa 10 Minuten bei 210 Grad Anfangshitze, dann auf 190 Grad abfallend noch etwa 40 Minuten backen.

DIABETIKER-HANF SAMEN GEBÄCK

Für 60 Stück

250 g Butter
120 g Fruchtzucker
2 Eier
1 Eigelb
Salz, Saft von 1/2 **Zitrone,**
1 TL Zimtpulver
375 g Mehl
150 g gemahlene Hanfsamen

Die Butter mit dem Fruchtzucker, den Eiern, Eigelb und Gewürzen von Hand verkneten.
Das Mehl mit den gemahlenen Hanfsamen vermengen und anschliessend darunterkneten, bis ein homogener Mürbeteig entsteht. Den Teig in zwei Hälften teilen und zu Stangen formen. 1 Stunde kühl stellen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Stangen in 2 cm dicke Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen.



Kokoshanfsamenriegel

Für ein Backblech, ergibt etwa 40 Riegel

6 Eier
200 g Zucker
Salz, Saft von 1/2 Zitrone
120 g Weizengriess
60 g gemahlene Hanfsamen
90 g Kokosflocken
50 g Rohrzucker
90 g Hanfsamen

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 100 g Zucker, dem Salz und der Zitronenschale aufschlagen. Die Masse sollte standfest sein.

Den Weizengriess mit den gemahlenen Hanfsamen mischen und langsam unter die Eigelbmasse rühren.

Nun die 4 Eiweisse mit 100 g Zucker steif schlagen. Den Eischnee ebenfalls unter die Eigelbmasse heben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Gleichmässig verteilen! Mit den Kokosflocken, dem Rohrzucker und den Hanfsamen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten backen. Anschliessend den Blechkuchen in Riegelform schneiden.

Für ein Backblech, ergibt etwa 40 Riegel

Füllung.
500 g Feigen
100 g gemahlene Hanfsamen
1/2 l Apfelsaft

Teig:
300 g Weizenvollkornmehl
300 g Butter
300 g Haferflocken
90 g Rohrzucker
4 EL Sesamsamen
40 g Hanfsamen

Alle Zutaten für die Füllung zusammen auf kleiner Flamme köcheln lassen; nicht vergessen umzurühren. Falls nötig noch Apfelsaft hinzufügen. Nach dem Weichkochen auskühlen lassen.

Alle Zutaten für den Teig bis auf die Hanfsamen verkneten. Diese erst zum Schluss hinzufügen. Gut die Hälfte des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Teig gleichmässig fest andrükken (eventuell mit dem Teigroller nachhelfen).

Die Füllung auf dem Teig verteilen (sie darf nur noch lauwarm sein!). Den Rest des Teiges locker auf der Füllung verteilen und leicht andrücken. Eventuell noch ein paar Samen darüberstreuen.

Bei 180 Grad auf mittlerer Schiene 40-50 Minuten backen. Den Blechkuchen noch lauwarm in Riegelform schneiden.



Desserts mit Haschisch und Grass

Bratäpfel

4 grosse Boskop-Äpfel
etwas Butter

Die Äpfel waschen, eventuell schälen und das Kerngehäuse grosszügig entfernen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Äpfel mit einer der Füllungen füllen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Auf jeden Apfel eine Butterflocke setzen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Haschisch-Quarkfüllung:
10 g Butter
Haschischmenge nach Tabelle Seite 7
25 g Honig
1 EL Vanillezucker
30 g gehackte Mandeln
etwas Zitronensaft, Zimt
100 g Magerquark
1 Eigelb

Die Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Honig, Vanillezucker, Mandeln und die Gewürze dazugeben. Erst wenn die Masse völlig ausgekühlt ist, den Quark und das Eigelb unterrühren.
In die Äpfel füllen und wie oben beschrieben backen.

Grass-Marzipanfüllung.
30 g Butter
Grassmenge nach Tabelle Seite 7
50 g Mazipanrohmasse
50 g gemahlene Haselnüsse oder Hanfsamen
1 EL Vanillezucker
Zimt

Die Hälfte der Butter erwärmen, das fein gehackte Gras darin andünsten und anschliessend abkühlen lassen.
Mit der restlichen Butter das Marzipan weich kneten. Mit der Grassbutter, den gemahlenen Haselnüssen oder Hanfsamen und den Gewürzen vermengen.
In die Äpfel füllen und wie oben beschrieben backen.

Die weltberühmte Nachspeise Tiramisu - zu deutsch «Zieh mich hoch!» - mit nachhaltiger Wirkung!

Empfohlene Haschischmenge: 2 g; ergibt 4-6 Portionen, pro Portion **0,4-0,6** g

Zum Tränken des *Biskuits:*
100 ml starker Kaffee (Espresso)
2 g Haschisch
50 ml Rahm
3 EL Vanillezucker
2 Schnapsgläser Amaretto

Zuerst die Tränke vorbereiten. Den Kaffee kochen. Das Haschisch erwärmen und zerbröseln. Den Rahm erhitzen, den Vanillezucker zugeben und das fein zerbröselte Haschisch darin auflösen.
Den Amaretto zum Kaffee giessen.



100-150 g Löffelbiskuits oder 1 aufgeschnittener Tortenboden
2 EL Honig
30 g Zucker
2 EL Vanillezucker
4 Eigelbe
250 g Mascarpone

Kakao zum Bestäuben

Eine passend grosse Schüssel mit den Löffelbiskuits oder dem Tortenboden auslegen. Den Honig, den Zucker und den Vanillezucker mit dem Handmixer gut verrühren. Die Eigelbe hinzufügen und rühren, bis eine steife, cremige Masse entstanden ist. Zum Schluss den Mascarpone unterrühren. Den vorbereiteten Boden mit der Kaffeemischung tränken. Anschliessend die Mascarponemasse darauf verteilen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen und vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

MOUSSE AU SHITCHOCOLAT

Empfohlene Haschischmenge: 1g; für 4-6 Personen, pro Portion ca. 0,2-0,3 g

200 g Zartbitterschokolade
20 g Butter
1 g Haschisch
4 Eigelbe
20 g Vanillezucker
4 Eiweisse
50 g Zucker
1 Prise Salz
1/s **l Rahm**
1 kleine Tasse Espresso oder starker Kaffee
1 Schnapsglas Amaretto oder Cognac

Zum Garnieren:
1/a **l Rahm, steif geschlagen**
geraspelte Schokolade oder Puderzucker

Die Schokolade zerkleinern und im Wasserbad schmelzen.
Die Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, in der Butter auflösen (nicht zu stark erhitzen) und anschliessend auskühlen lassen.
Die Eigelbe mit dem Vanillezucker schaumig schlagen, bis der Zucker gelöst ist.
Die Eiweisse mit dem Zucker und einer Prise Salz sehr steif schlagen. Den Rahm ebenfalls steif schlagen.
Den Espresso und den Likör in die aufgelöste Schokolade einrühren, bis diese schön glänzt. Danach die Eigelbmasse unterrühren; die Masse sollte lauwarm sein. Anschliessend zuerst nur eine kleine Menge, dann den ganzen Rest Eischnee vorsichtig unterheben. Ebenso den steifen Schlagrahm unterheben.
Die Mousse in Portionengläser füllen oder alles in eine Schüssel geben. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Schlagrahm und Schokoladenraspeln garnieren. Oder ein Hanfblatt auflegen und mit Puderzucker bestäuben; das Hanfblatt anschliessend vorsichtig wieder abheben.



Kochen mit Haschisch, Grass und Hanfsamen

Für all jene, die von dem köstlichen Kraut nicht genug bekommen können und sich nicht mit Gebäck und Desserts begnügen wollen, hier noch eine kleine Auswahl an Kochrezepten ...

Hirse-Grass-Auflauf

Glutenfrei

Für 2 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt
etwas Sonnenblumenöl
100 g Hirse
1/2 l Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, mit etwas Salz zerdrückt
1 Ei
1/e l Rahm
Salz, Pfeffer

1 Zuccini
2 Fenchelknollen
50 g Sonnenblumenkerne
etwas Butter
fein gehacktes Grass, Menge nach Tabelle Seite 7
1 Bund Petersilie, fein gehackt
70 g kräftiger Käse, gerieben
etwas Butter

Die Zwiebel im Öl anbraten. Die Hirse zugeben und kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschliessend Zitronensaft, Knoblauch, Ei und Rahm zur Hirse geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in etwas Butter rösten; sobald die Kerne gebräunt sind, das Grass unterrühren und kurz andünsten. Die fein gehackte Petersilie dazugeben und alles unter die Hirse rühren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Auflaufform einfetten und mit dem Gemüse auslegen. Die Hirse einfüllen, mit dem geriebenen Käse und Butterflocken belegen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

Das Kanzlergericht:



Die vegetarische Antwort auf Pfälzer Saumagen!

Für 4 Portionen

1 Tasse Reis
1 Weisskohlkopf
30 g Butter
2 kleine Zwiebeln, fein gehackt
60 g gemahlene Hanfsamen
1/e l Pfälzer Landwein
1/8 l Rahm
100 g Schafskäse
Provencekräuter
Salz, Pfeffer,
etwas Zitronensaft,
1 Prise Zucker
1 Ei
1 TL Butter
1 TL ÖL

Für die Sauce:
1/4 l Gemüsebrühe
1/4 t Rahm
4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken
1 Zwiebel
etwas Zucker, Salz und Pfeffer

Den Reis kochen.
Den Kohlkopf in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren, damit sich die Blätter besser lösen lassen. Aus dem Wasser heben und die Blätter so weit wie möglich ablösen. Den restlichen Kohlkopf erneut 10 Minuten blanchieren und so fortfahren, bis alle Blätter abgelöst sind.
In einem Topf 20 g Butter zum Schmelzen bringen, darin die fein gehackten ***Zwiebeln*** und die gemahlenen Hanfsamen andünsten. Mit dem Wein ablöschen, den Rahm hinzugeben und alles aufkochen lassen.
Den Schafskäse zerbröseln und hinzufügen, ebenso die Kräuter und den Reis. Abschmecken. Die Masse auskühlen lassen und das Ei unterrühren.
Für jede Roulade Kohlblätter so auslegen, dass zwei Esslöffel der Hanfreismasse darauf Platz finden. Einrollen. Hanfschnur oder Küchengarn hilft uns, den Kohl dingfest zu machen.
Einen Teelöffel Butter und einen Teelöffel Öl schmelzen und die Kohlrouladen von allen Seiten darin anbraten. Mit der Brühe ablöschen, etwas Pfälzer Landwein, den Rahm und die Gewürze hinzufügen. Alles etwa 2 Stunden kochen lassen und abschmecken.
Dazu passen ordentliche ***deutsche*** Kartoffeln oder für jene, die auf den «Kick» nicht verzichten wollen, Hanfbrot im Blumentopf (Seite 48).

SINGLE-GERICHT: EIERPFANNKUCHEN

10 g Butter
Haschisch, Menge nach der Tabelle auf Seite 7
1 Ei
15 g Mehl
20 g Zucker
10 g Butter zum Ausbacken

Die Butter schmelzen. Das Haschisch kurz erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Abkühlen lassen.
Das Eigelb unter die Haschischbutter rühren, anschliessend das Mehl hinzufügen.
Das Eiweiss mit dem Zucker steif schlagen und unterheben.
Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Masse darin ausbacken.

Literaturempfehlungen

- *Hanf als Medizin - Wiederentdeckung einer Heilpflanze* von Franjo Grotenhermen und Renate Huppertz, Haug Verlag
- *Marihuana - Die verbotene Medizin* von Lester Grinspoon und James Bakalar, Verlag Zweitausendeins

Kontaktadressen

- Selbsthilfegruppe-Cannabis als Medizin e.V., c/o SEKIS, Albrecht-Achilles-Str. 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/8926602, Fax: 030/8935494, montags von 10 bis 14h
- ACM (Arbeitsgemeinschaft Cannabis als Medizin), Maybachstraße 14, D-50670 Köln, Tel.: 0221/9123033, Fax: 1300591, e-mail: ACMed@t-online.de, Internet: www.hanfnet.de/acm
- Cannabis als Medizin e.V. (in Gründung), c/o Cannanova Institut Schweiz, Sankt-Galler-Straße 11, CH-8400 Winterthur

Quellenangaben

- Beal, J. F.: *Dronabinol os a Treatment for Anorexio Associated with Weight Loss in Patients with AIDS.* J. Pain and Symptom Management, Vol. 10, No. 2: 89-97; 1995
- Hollister, L. E.: *Cannabis.* Acta Psychiatr. Scand., 78: 108-18; 1988
- Hollister, L. E.: *Health Aspects of Cannabis.* Pharmacol. Reviews, Vol. 38, No. 1: 1-20; 1986
- Hollister, L.E.: *Marijuana and Immunity.* J. Psychoact. Drugs, 20: 3-8; 1988
- Maurer, M.: D*elta-9-THC Shows Antispastic and Anolgesic Effects in a Single Case Double-blind Trial.* Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neuroscience, 240: 1-4; 1990
- Mechoulam, R.: *Cannabinoids os TherapeuticAgens.* CRC Press, Boca Raton, Florida
- Plasse, T. F.; Gorter, R.W.: *Recent Clinical Experience with Dronabinol.* Pharmacol. Biochem. & Behaviour, Vol. 40: 695-700; 1991
- Robbe, H.W.J.: *Influence of Marijuana an Driving.* Institute for Human Psychopharmacology, University of Limburg, Maastricht 1994; CIP-Data, Den Haag
- Thomas, H.: *Psychiatric Symptoms in Cannabis Users.* J. Psych., 163: 141-149; 1993
- Wallace J. M.: *Peripheral blood lymphocytesubpopulations and mitogen responsiveness in tobacco and marihuana smokers.* J. Psychoact. Drugs, 20: 9-14;1988